GARMIN®

manual del usuario

FORERUNNER® 210

RELOJ DEPORTIVO CON GPS

© 2010 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Todos los derechos reservados. A menos que en este documento se indique expresamente, ninguna parte de este manual se podrá reproducir, copiar, transmitir, difundir, descargar ni guardar en ningún medio de almacenamiento para ningún propósito, sin el previo consentimiento expreso por escrito de Garmin. Por el presente documento, Garmin autoriza la descarga de una sola copia de este manual en una unidad de disco duro o en otro medio de almacenamiento electrónico para su visualización y la impresión de una copia de este manual o de cualquiera de sus revisiones, siempre y cuando dicha copia electrónica o impresa contenga el texto completo de este aviso de copyright y se indique que cualquier distribución comercial no autorizada de este manual o cualquiera de sus revisiones está estrictamente prohibida.

La información de este documento está sujeta a cambios sin previo aviso. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en su contenido sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita el sitio Web de Garmin (www.garmin.com) para consultar las actualizaciones e información adicional más reciente respecto al uso y funcionamiento de éste y de otros productos de Garmin.

Garmin®, el logotipo de Garmin, Garmin Training Center®, Forerunner® y Auto Lap® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en EE. UU. y en otros países. Garmin Connect™, ANT™ y ANT+™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y/o en otros países. Mac® es una marca comercial registrada de Apple Computer, Inc. Firstbeat y Analyzed by Firstbeat son marcas registradas o no registradas de Firstbeat Technologies Ltd. Otras marcas y marcas comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

Contenido

Introducción 2
Configuración del dispositivo 2
Registro del dispositivo 2
Botones 2
Iconos 3

Entrenamiento 4
Salir a correr 4
Cómo guardar los datos de la carrera 4
Visualización del ritmo o la velocidad 4
Uso de Auto Lap 4
Sesiones de entrenamiento por intervalos 5
Vinculación del sensor ANT+ 6
Monitor de frecuencia cardiaca 8
Podómetro 10
Uso de la báscula 11
Equipo de fitness 11

Historial 12
Cómo ver los datos de las carreras 12
Uso de software gratuito 12
Transferencia del historial al ordenador 13
Gestión de datos 13

Configuración del reloj 15
Configuración de la alarma 15
Configuración del perfil del usuario 15
Modificación de la configuración del sistema 15

Apéndice 16
Especificaciones 16
Acerca de la batería 18
Pilas del monitor de frecuencia cardiaca y el podómetro 19
Cuidados del dispositivo 21
Solución de problemas 22

Índice 24

Introducción

AVISO

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Configuración del dispositivo

Cuando utilices la unidad Forerunner® por primera vez, sigue las instrucciones de configuración que se indican en la *Guía de inicio rápido de la unidad Forerunner 210*.

Registro del dispositivo

Completa hoy mismo el registro en línea y ayúdanos a ofrecerte un mejor servicio.

- Visita http://my.garmin.com.
- Guarda la factura original o una fotocopia en un lugar seguro.

Botones

Cada botón tiene varias funciones.

light	Pulsa este botón para activar la retroiluminación. Pulsa para buscar una báscula compatible. Mantenlo pulsado para encender y apagar el dispositivo.
start/stop	Pulsa este botón para iniciar y detener el temporizador.
▲▼*	Púlsalos para desplazarte por los menús y la configuración.

lap/reset	Pulsa este botón para marcar una nueva vuelta. Mantenlo pulsado para guardar los datos de la carrera y restablecer el temporizador.
page/menu	Pulsa este botón para alternar entre las páginas de hora, temporizador y frecuencia cardiaca. Mantenlo pulsado para abrir el menú.
OK *	Pulsa este botón para seleccionar opciones del menú y aceptar mensajes.

*OK, ▲ y ▼ aparecen con un menú o un mensaje.

Iconos

	Nivel de carga de la batería. Para obtener información sobre la autonomía de la batería, consulta la página 18.
	El GPS está encendido y recibiendo señales.
	El equipo de fitness está activo.
	El monitor de frecuencia cardiaca está activo.
	El podómetro está activo.
	La alarma está activada.

Entrenamiento

Salir a correr

Antes de registrar un historial, deberás localizar las señales de satélite o vincular el sistema Forerunner con un podómetro.

1. En la página del temporizador, pulsa **start** para iniciar el temporizador ①.

   Sólo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha. La distancia ② y el ritmo o la velocidad ③ aparecen en la página del temporizador.

2. Tras completar la carrera, pulsa **stop**.

Cómo guardar los datos de la carrera

Mantén pulsado **reset** para guardar los datos de la carrera y restablecer el temporizador.

Visualización del ritmo o la velocidad

1. Mantén pulsado el botón **menu**.
2. Selecciona **Configuración** > **Formato**.
3. Selecciona **Ritmo** o **Velocidad**.
4. Selecciona **Actual**, **Media** o **Vuelta** para el tipo de datos relativos al ritmo o a la velocidad que quieres que aparezcan en la página del temporizador.

Uso de Auto Lap

Puedes utilizar Auto Lap® para marcar automáticamente la vuelta en una distancia especificada.

1. Mantén pulsado el botón **menu**.
2. Selecciona **Auto Lap**.
3. Introduce la distancia y pulsa **OK**.

Sesiones de entrenamiento por intervalos

Puedes crear sesiones de entrenamiento por intervalos en función de la distancia o el tiempo. Tu sesión de entrenamiento por intervalos personalizada se guarda hasta que crees otra nueva.

Creación de una sesión de entrenamiento por intervalos

1. Mantén pulsado el botón **menu**.
2. Selecciona **Intervalos** > **Establecer**.
3. Selecciona **Distancia** o **Tiempo**.
4. Introduce un valor relativo a la distancia o el intervalo de tiempo y pulsa **OK**.

   SUGERENCIA: para crear un intervalo abierto, establece el valor como “Abierto”.
5. Selecciona la **Distancia** o el **Tiempo** para el intervalo de descanso.
6. Introduce un valor relativo a la distancia o el tiempo para el intervalo de descanso y pulsa **OK**.
7. Selecciona el número de repeticiones.
8. Si es necesario, selecciona **Sí** para añadir un calentamiento abierto a tu sesión de entrenamiento.
9. Si es necesario, selecciona **Sí** para añadir un enfriamiento abierto a tu sesión de entrenamiento.
10. Selecciona **Intervalos** > **Activado**.

Inicio de una sesión de entrenamiento por intervalos

1. Pulsa **start** para iniciar la sesión de entrenamiento por intervalos.

   Si la sesión de entrenamiento por intervalos incluye calentamiento, debes pulsar **lap** para dar inicio al primer intervalo.
2. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

Detención de una sesión de entrenamiento por intervalos

- Pulsa **lap** en cualquier momento para poner fin a un intervalo antes de tiempo.
- Pulsa **stop** en cualquier momento para detener el temporizador.
- Si la sesión de entrenamiento por intervalos incluye enfriamiento, debes pulsar **lap** para finalizar la sesión.

Vinculación del sensor ANT+

Si la unidad Forerunner no muestra datos de frecuencia cardiaca o del podómetro, puede que tengas que vincular el accesorio con el sistema Forerunner. La vinculación consiste en la conexión de los sensores inalámbricos ANT+™; por ejemplo, la conexión del podómetro con una unidad Forerunner. Tras vincularlos por primera vez, el sistema Forerunner reconocerá automáticamente el podómetro cada vez que se active.

Antes de realizar la vinculación, debes ponerte el monitor de frecuencia cardiaca o instalar el podómetro. Para obtener más información, consulta las instrucciones incluidas con el accesorio o la *Guía de inicio rápido de la unidad Forerunner 210*.

- Sitúa la unidad Forerunner en el área de alcance (3 m) del accesorio.

  Aléjate 10 m de otros sensores ANT+ mientras se realiza la vinculación.

- Si el icono está apagado, mantén pulsada la tecla **menu** y selecciona **Monitor de FC** > **Activado**.
- Si el icono parpadea, en la página del temporizador, pulsa **page** para ver la página de frecuencia cardiaca.

  La unidad Forerunner buscará tus señales cardiacas durante 30 segundos.
- Si el icono está apagado, mantén pulsada la tecla **menu** y selecciona **Podómetro** > **Activado**.
- Si el icono parpadea, asegúrate de que el podómetro está instalado correctamente y camina para activarlo.
- Si sigues sin poder vincular el accesorio, sustituye la pila del mismo, páginas 19–20.

Cuando el accesorio esté vinculado, aparecerá un mensaje, y el icono o se mostrará fijo en la pantalla.

Solución de problemas del sensor ANT+

Problema	Solución
Tengo un sensor ANT+ de otro fabricante.	Asegúrate de que es compatible con la unidad Forerunner (www.garmin.com/intosports).
No puedo vincular el podómetro.	Es necesario desactivar el GPS. 1. Dirígete al interior de un edificio. 2. Mientras la unidad Forerunner intenta localizar los satélites, pulsa **page**. 3. Selecciona **Sí**.
Los datos de frecuencia cardiaca son inexactos o erráticos.	• Asegúrate de que el monitor de frecuencia cardiaca esté ajustado al cuerpo. • Calienta durante 5 ó 10 minutos. • Vuelve a humedecer los electrodos. Usa agua, saliva o gel para electrodos. • Limpia los electrodos. La suciedad y los restos de sudor que haya en los electrodos pueden interferir con las señales de frecuencia cardiaca. • Coloca los electrodos en la espalda en lugar de en el pecho. • Ponte una camiseta de algodón o humedece la camiseta, si es posible, cuando vayas a realizar ejercicio. Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor de frecuencia cardiaca pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales de frecuencia cardiaca. • Aléjate de fuentes de campos electromagnéticos intensos y de algunos sensores inalámbricos de 2,4 GHz, que podrían interferir con tu monitor de frecuencia cardiaca. Entre las fuentes de interferencias se pueden encontrar: líneas de alta tensión muy potentes, motores eléctricos, hornos microondas, teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso a redes LAN inalámbricas.

Monitor de frecuencia cardiaca

Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardiaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardiaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto.

Las cinco zonas de frecuencia cardiaca que se suelen utilizar están numeradas del 1 al 5 según su creciente intensidad. Por lo general, estas zonas se calculan según los porcentajes de tu frecuencia cardiaca máxima.

Objetivos de entrenamiento

Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a medir y mejorar tu forma de realizar ejercicio al comprender y aplicar estos principios:

- La frecuencia cardiaca es una medida estupenda de la intensidad del ejercicio.
- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovascular.
- Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede evitar que realices un entrenamiento excesivo y disminuir la posibilidad de que te lesiones.

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla (página 9) para determinar la zona de frecuencia cardiaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

Si no sabes dicha frecuencia, utiliza una de las calculadoras disponibles en Internet. Algunos gimnasios y centros de salud pueden realizar una prueba que mide la frecuencia cardiaca máxima.

Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca

1. Mantén pulsado el botón **menu**.
2. Selecciona **Monitor FC** > **Establecer zonas**.
3. Introduce tu frecuencia cardiaca máxima y pulsa **OK**.
4. Introduce el límite mínimo de frecuencia cardiaca para cada zona de frecuencia cardiaca y pulsa **OK**.

Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

Zona	% de la frecuencia cardiaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
1	50–60%	Ritmo fácil y relajado; respiración rítmica	Entrenamiento aeróbico de nivel inicial; reduce el estrés
2	60–70%	Ritmo cómodo; respiración ligeramente más profunda; se puede hablar	Entrenamiento cardiovascular básico; buen ritmo de recuperación
3	70–80%	Ritmo moderado; es más difícil mantener una conversación	Capacidad aeróbica mejorada; entrenamiento cardiovascular óptimo
4	80–90%	Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada	Mejor capacidad y umbral anaeróbicos; mejor velocidad
5	90–100%	Ritmo de sprint; no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada	Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia

Alertas de frecuencia cardiaca

Antes de establecer una alerta de frecuencia cardiaca, quizá te interese personalizar tus zonas de frecuencia cardiaca (página 8).

1. Mantén pulsado el botón **menu**.
2. Selecciona **Alertas FC**.
3. Introduce el valor de alerta alto.

   Puedes seleccionar una zona o introducir un valor personalizado.
4. Pulsa **OK**.
5. Introduce el valor de alerta bajo.

   Puedes seleccionar una zona o introducir un valor personalizado.
6. Pulsa **OK**.

La alerta suena cuando la frecuencia cardiaca es superior o inferior al rango especificado.

Podómetro

La unidad Forerunner es compatible con el podómetro. Puedes usar el podómetro para enviar datos a la unidad Forerunner cuando entrenes en interior, cuando la señal GPS sea débil o cuando pierdas la señal de los satélites. El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos (como el monitor de frecuencia cardiaca). Debes vincular el podómetro con la unidad Forerunner (página 6).

Tras 30 minutos de inactividad, el podómetro se apaga para ahorrar energía de la pila. Cuando el nivel de la pila es bajo, aparece un mensaje en el sistema Forerunner. En ese momento, la pila funcionará durante unas cinco horas más.

Calibración del podómetro

Si la distancia del podómetro te resulta un poco elevada o reducida cuando corras, puedes ajustar manualmente el factor de calibración. La fórmula de calibración es: la distancia real (utiliza una pista reglamentaria) / la distancia registrada × el factor de calibración actual = el nuevo factor de calibración. Por ejemplo, 1.600 m / 1.580 m × 95 = 96,2.

1. Mantén pulsado el botón **menu**.
2. Selecciona **Podómetro** > **Calibrar**.
3. Ajusta el factor de calibración y pulsa **OK**.

Uso de la báscula

Si tienes una báscula compatible con ANT+, la unidad Forerunner puede leer sus datos.

1. Pulsa **light**.

   Aparece un mensaje cuando se encuentra la báscula.
2. Sube a la báscula.

   NOTA: si usas una báscula de análisis corporal, quítate los zapatos y los calcetines para asegurar que los parámetros corporales se leen y se registran.
3. Baja de la báscula.

   SUGERENCIA: si se produce un error, baja de la báscula y vuelve a intentarlo.

Equipo de fitness

La tecnología ANT+ vincula automáticamente la unidad Forerunner y el monitor de frecuencia cardiaca con equipos de fitness para que puedas ver tus datos en la consola de la máquina. Busca el logotipo ANT+ Link Here que aparece en los equipos de fitness compatibles.

Visita www.garmin.com/antplus para obtener más instrucciones sobre la vinculación.

Historial

La unidad Forerunner puede guardar aproximadamente 180 horas de historial de carreras con un uso normal. Cuando la memoria de la unidad Forerunner se llena, se sobrescriben los datos más antiguos. Carga tu historial de carreras (página 13) en Garmin Connect™ o Garmin Training Center® periódicamente para conservar todos los datos del historial de carreras.

Cómo ver los datos de las carreras

El historial de carreras muestra la fecha, la hora, la distancia, el tiempo de carrera, las calorías quemadas y la velocidad o el ritmo medio. Si estás usando el monitor de frecuencia cardiaca, también puede incluir datos sobre la frecuencia cardiaca media.

1. Mantén pulsado el botón **menu**.
2. Selecciona **Historial**.
3. Usa ▲ y ▼ para desplazarte por las carreras guardadas.
4. Pulsa **OK** para ver información de las vueltas.

Eliminación de carreras

1. Mantén pulsado el botón **menu**.
2. Selecciona **Historial**.
3. Selecciona una carrera.
4. Mantén pulsados ▲ y ▼ simultáneamente.
5. Pulsa **OK**.

Uso de software gratuito

Garmin ofrece dos opciones de software para almacenar y analizar los datos de tu historial de carreras.

- Garmin Connect es un software basado en Web. Puedes usar Garmin Connect en cualquier ordenador con acceso a Internet.
- Garmin Training Center es un software de ordenador que no requiere una conexión a Internet tras la instalación. Funciona directamente en tu ordenador, no por Internet.

1. Visita www.garmin.com/intosports.
2. Selecciona tu producto.
3. Haz clic en **Software**.
4. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Transferencia del historial al ordenador

1. Conecta el cable USB a un puerto USB del ordenador.
2. Alinea los cuatro contactos de la parte trasera de la unidad Forerunner con los cuatro topes del clip cargador (página 19).
3. Abre Garmin Connect (www.garminconnect.com) o Garmin Training Center.
4. Sigue las instrucciones incluidas con el software.

Gestión de datos

La unidad Forerunner es un dispositivo de almacenamiento masivo USB. Si no quieres gestionar los archivos de la unidad Forerunner de este modo, puedes saltarte esta sección.

NOTA: la unidad Forerunner no es compatible con Windows® 95, 98, Me o NT. Tampoco es compatible con Mac® OS 10.3 ni ninguna versión anterior.

Eliminación de archivos del historial

NOTIFICACIÓN

La memoria de la unidad Forerunner contiene archivos de sistema y carpetas importantes que no se deben eliminar.

1. Conecta la unidad Forerunner al ordenador con el cable USB (página 13).

La unidad Forerunner aparecerá como unidad extraíble en Mi PC en los ordenadores con Windows y como volumen montado en los ordenadores Mac.

2. Abre la carpeta o el volumen “Garmin”.
3. Abre la carpeta o el volumen “Activities”.
4. Selecciona los archivos.
5. Pulsa la tecla **Suprimir** en el teclado.

Desconexión del cable USB

1. Realiza una de estas acciones:
   - Para ordenadores Windows, haz clic en el icono Quitar hardware con seguridad en la bandeja del sistema.
   - Para ordenadores Mac, arrastra el icono del volumen a la Papelera .
2. Desconecta la unidad Forerunner del ordenador.

Configuración del reloj

Configuración de la alarma

1. Mantén pulsado el botón **menu**.
2. Selecciona **Alarma** > **Establecer**.
3. Introduce la hora de la alarma.
4. Selecciona **Alarma** > **Activado**.

Configuración del perfil del usuario

La unidad Forerunner utiliza la información que introduces sobre ti mismo para calcular datos precisos de las carreras. Puedes modificar los siguientes datos del perfil del usuario: Sexo, Edad, Altura y Peso.

1. Mantén pulsado el botón **menu**.
2. Selecciona **Perfil del usuario**.
3. Modifica la configuración.

Acerca de las calorías

La tecnología de cálculo del consumo calórico y el análisis de la frecuencia cardiaca está proporcionada y respaldada por Firstbeat Technologies Ltd. Para obtener más información, visita www.firstbeattechnologies.com.

Modificación de la configuración del sistema

Puedes modificar la hora, el formato horario, los tonos, el idioma, las unidades y el formato del ritmo o la velocidad (página 4).

1. Mantén pulsado el botón **menu**.
2. Selecciona **Configuración**.
3. Modifica la configuración.

Configuración manual de la hora

De forma predeterminada, la hora del reloj se ajusta automáticamente cuando la unidad Forerunner localiza satélites.

1. Mantén pulsado el botón **menu**.
2. Selecciona **Configuración** > **Hora** > **Manual**.
3. Introduce la hora y pulsa **OK**.

Apéndice

Especificaciones

NOTIFICACIÓN

La unidad Forerunner es resistente al agua conforme a la norma IEC 60529 IPX7. Puede resistir la inmersión a una profundidad de 1 metro bajo el agua durante 30 minutos. La inmersión prolongada puede ocasionar daños en la unidad. Tras la inmersión, asegúrate de limpiar y secar la unidad al aire antes de usarla o de cargarla.

NOTA: la unidad Forerunner no está diseñada para su uso en natación.

Especificaciones de la unidad Forerunner	
Batería	Batería de tipo botón, recargable 200 mAh, ión-litio
Autonomía de la batería	Consulta la página 18.
Rango de temperaturas de funcionamiento	De -4 °F a 140 °F (de -20 °C a 60 °C)
Rango de temperaturas de carga de la batería	De 41 °F a 104 °F (de 5 °C a 40 °C)
Radiofrecuencia/ protocolo	2,4 GHz/protocolo de comunicación inalámbrica ANT+
Accesorios compatibles	La tecnología inalámbrica ANT+ de esta unidad Forerunner funciona sólo con el monitor de frecuencia cardiaca y el podómetro.

Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca	
Resistencia al agua	98,4 ft (30 m) Este producto no transmite datos de frecuencia cardiaca al dispositivo GPS mientras nadas.
Pila	CR2032, 3 voltios, sustituible por el usuario, (página 19).
Autonomía de la pila	Aproximadamente 4,5 años (1 hora al día)
Temperatura de funcionamiento	De 23 °F a 122 °F (de -5 °C a 50 °C) **NOTA**: con temperaturas bajas, debes llevar prendas adecuadas para que la temperatura del monitor de frecuencia cardiaca sea similar a la corporal.
Radiofrecuencia/ protocolo	2,4 GHz/protocolo de comunicación inalámbrica ANT+

Especificaciones del podómetro	
Resistencia al agua	32,9 ft (10 m)
Pila	CR2032, 3 voltios, sustituible por el usuario, (página 19).
Autonomía de la pila	Aproximadamente, 400 horas en funcionamiento
Temperatura de funcionamiento	De 14 °F a 140 °F (de -10 °C a 60 °C)
Radiofrecuencia/ protocolo	2,4 GHz/protocolo de comunicación inalámbrica ANT+

Acerca de la batería

AVISO

Este producto contiene una batería de ión-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Autonomía de la batería de la unidad Forerunner

Autonomía de la batería*	Uso de la unidad Forerunner
1 semana	Entrenas 45 minutos al día con GPS. La unidad Forerunner está en modo de ahorro de energía el resto del tiempo.
Hasta 3 semanas	Usas siempre la unidad Forerunner en modo de ahorro de energía.
Hasta 8 horas	Entrenas siempre con el GPS.

*La autonomía de la batería completamente cargada depende de cuánto tiempo uses el GPS, la retroiluminación y el modo de ahorro de energía. La exposición a temperaturas extremadamente frías también la reducirá.

Ahorro de energía

Tras un período de inactividad, la unidad Forerunner pasa al modo de ahorro de energía. La unidad Forerunner muestra entonces la hora y la fecha, pero no se conecta con los accesorios ANT+ ni utiliza el GPS. Puedes pulsar **page** para salir del modo de ahorro de energía.

Carga de la unidad Forerunner

NOTIFICACIÓN

Para evitar la corrosión, seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar la unidad o conectarla a un ordenador.

La unidad Forerunner no se cargará si la batería se encuentra fuera del rango de temperaturas de 41 °F–104 °F (5 °C–40 °C).

1. Enchufa el extremo USB del cable al adaptador de CA.

2. Enchufa el adaptador de CA a una toma de pared estándar.
3. Alinea los cuatro contactos de la parte trasera de la unidad Forerunner con los cuatro topes del clip cargador ①.

Cuando conectas la unidad Forerunner a una fuente de alimentación, se enciende y aparece la pantalla de carga.

4. Carga por completo la unidad Forerunner.

Cuando la unidad Forerunner está completamente cargada, el icono animado de la batería que aparece en la pantalla estará lleno (▮▮▮▮).

Pilas del monitor de frecuencia cardiaca y el podómetro

⚠ AVISO

No utilices un objeto puntiagudo para retirar las pilas sustituibles por el usuario. Ponte en contacto con el servicio local de recogida de basura para reciclar correctamente las pilas. Perclorato: puede requerir una manipulación especial. Consulta www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

1. Utiliza un destornillador Phillips pequeño para quitar los cuatro tornillos de la parte posterior del módulo.
2. Retira la tapa y la pila.

3. Espera 30 segundos.
4. Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.

   NOTA: no deteriores ni pierdas la junta circular.
5. Vuelve a colocar la tapa y los cuatro tornillos.

Tras haber sustituido la pila del monitor de frecuencia cardiaca, debes volver a vincularlo con el dispositivo.

Sustitución de la pila del podómetro

1. Localiza la tapa de pilas circular en la parte posterior del dispositivo.
2. Gira la tapa en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que se afloje lo suficiente para poder retirarla.
3. Retira la tapa y la pila.
4. Espera 30 segundos.
5. Coloca la nueva pila en el interior de la tapa con el extremo positivo orientado hacia el interior de la misma.
6. Vuelve a colocar la tapa alineando los puntos y girando la tapa en el sentido de las agujas del reloj.

Tras haber sustituido la pila del podómetro, debes volver a vincularlo con el dispositivo.

Cuidados del dispositivo

NOTIFICACIÓN

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante períodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

No utilices disolventes ni productos químicos que puedan dañar los componentes plásticos.

Limpieza del dispositivo

1. Utiliza un paño humedecido en una solución suave de detergente.
2. Seca el dispositivo.

Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

Debes quitar el módulo de la correa antes de limpiarla.

- Enjuaga la correa después de cada uso.
- Lava la correa a mano con agua fría y detergente suave cada cinco usos.
- No metas la correa en la lavadora ni en la secadora.
- Para prolongar la vida útil del monitor de frecuencia cardiaca, quita el módulo cuando no vayas a utilizarlo.

Solución de problemas

Problema	Solución
Los botones no responden. ¿Cómo puedo restablecer el dispositivo?	1. Mantén pulsado el botón **light** hasta que la pantalla quede en blanco. 2. Mantén pulsado el botón **light** hasta que la pantalla se encienda.
El dispositivo no localiza señales de satélite.	1. Mantén el dispositivo fuera de cualquier aparcamiento y lejos de edificios y árboles altos. 2. Permanece parado durante varios minutos.
¿Cómo puedo saber si el dispositivo está en modo de almacenamiento masivo USB?	En los ordenadores con Windows aparecerá una nueva unidad de disco extraíble en Mi PC y en los ordenadores Mac aparecerá un nuevo volumen montado.
No encuentro ninguna unidad extraíble en la lista de unidades.	Si tienes varias unidades de red asignadas en el ordenador, puede que Windows tenga problemas para asignar letras de unidad a las unidades Garmin. Consulta el archivo de ayuda del sistema operativo para obtener más información sobre cómo asignar las letras de unidad.
Faltan datos en mi historial.	Cuando la memoria del dispositivo se llena, se sobrescriben los datos más antiguos. Transfiere datos al ordenador con regularidad para evitar que se pierdan.

Actualización del software

1. Selecciona una opción:
   - Utilizar WebUpdater. Visita www.garmin.com/products/webupdater.
   - Utilizar Garmin Connect. Visita www.garminconnect.com.
2. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Más información

Puedes encontrar más información acerca de este producto en el sitio Web de Garmin.

- Visita www.garmin.com/intosports.
- Visita www.garmin.com/learningcenter.

Comunicación con el departamento de asistencia de Garmin

Ponte en contacto con el departamento de asistencia de Garmin si tienes alguna consulta acerca de este producto.

- En Estados Unidos, visita www.garmin.com/support o ponte en contacto con Garmin USA por teléfono llamando al (913) 397.8200 o al (800) 800.1020.
- En el Reino Unido, ponte en contacto con Garmin (Europe) Ltd. por teléfono llamando al 0808 2380000.
- En Europa, visita www.garmin.com/support y haz clic en **Contact Support** para obtener información de asistencia local o ponte en contacto con Garmin (Europe) Ltd. por teléfono llamando al +44 (0) 870.8501241.

Índice

A

actualizar el software 23
ahorro de energía 18
alarma 15
alertas de frecuencia cardiaca 10
almacenamiento masivo 13–14, 22
almacenamiento masivo
  USB 13–14, 22
ANT+
  báscula 11
  equipo fitness 11
  monitor de frecuencia cardiaca 8
  podómetro 10
  solución de problemas 7
  vincular 6
Auto Lap 4

B

báscula 11
batería
  ahorro de energía 18
  cargar 18
  Forerunner 18
  monitor de frecuencia cardiaca 20
  podómetro 20
borrar el historial 12–13
botones 2

C

calorías 15
cargar 18
configuración de la hora 15
configuración del sistema 15

D

departamento de asistencia 23
departamento de asistencia de Garmin 23

E

equipo fitness 11
especificaciones 16–17

G

Garmin Connect 12
Garmin Training Center 12
guardar el dispositivo 21
guardar los datos de la carrera 4

H

historial 22
  borrar 12–13
  transferir 13
  ver 12

I

iconos 3
idioma 15
información sobre cuidados 21

L

limpiar el dispositivo 21
localizar de señales de satélites 22

M

monitor de frecuencia cardiaca
  limpiar 21
  pila 20
  vincular 6

P
perfil del usuario 15
podómetro
    calibrar 11
    pila 20
    vincular 6

R
registrar el dispositivo 2
resistencia al agua 16–17
restablecer el dispositivo 22
ritmo 4

S
señales de satélite 22
sesiones de entrenamiento por
    intervalos 5
software 23
solución de problemas
    accesorios ANT+ 7
    Forerunner 22

T
tonos 15
transferir el historial 13

U
unidades 15

V
velocidad 4
visualización del historial 12

Z
zonas de frecuencia cardiaca 8–9

Para obtener las últimas actualizaciones gratuitas del software (excluyendo la cartografía) a lo largo de la vida de los productos Garmin que hayas adquirido, visita el sitio Web de Garmin en www.garmin.com.

GARMIN®

© 2010 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, EE. UU.

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Sijhih, Taipei County, Taiwán

Septiembre de 2010 Número de referencia 190-01273-33 Rev. A Impreso en Taiwán